

母乳やミルクの飲ませ方、  
これでいいのかな…

乳腺炎など  
突然のトラブル  
どうしよう…

つらい・不安な気持ちを  
聞いてほしい…

抱っこや授乳で  
からだが痛い…



# 訓子府町産後ケア事業を 利用してみませんか？



出産が終わると、休む間もなく赤ちゃんとの生活がはじまります。不安なことやわからないことばかりで、心と体がクタクタになっていませんか。子育てについてわからないことを聞いたり、不安な気持ちを吐き出したり、お母さんの疲れた体を少しほぐす時間をつくったり…

産後ケア事業では、産科医療機関・助産院・自宅等で、助産師からの様々なサポートを受けることができます。



## 利用できる方

訓子府町に住民票のある産後1年6か月以内のお母さんとそのお子さん

\* 感染症にかかっている場合や、入院治療を必要とする場合は利用できません。



## サポート内容

- \* お母さんとお子さんの健康相談
- \* 授乳にかかわる相談（乳房マッサージ・乳房のセルフケア等）
- \* 育児にかかわる相談（抱き方・泣き止まないときの対応等）
- \* お母さんの休息

育児のお悩み  
なんでもどうぞ♪



①訪問型、②通所ショート型（日帰りで1～2時間）、③通所ロング型（日帰りで4～5時間）、④宿泊型 の4種類の受け方があります。

利用事業者一覧など  
詳しくは裏面をご覧ください

**利用の流れ（例）** ※内容や流れは、お母さんやお子さんの状態によって異なります。

### 《 訪問型・通所ショート型の例 》

予約した時間

来院または訪問

授乳間隔、ミルク量などの確認

育児相談（泣いたときの対応方法など）

授乳の仕方、抱き方、セルフケアの方法など  
ママの体調確認



1時間程度

利用料の支払い  
終了

### 《 通所ロング型の例 》

11:00

来院、オリエンテーション  
赤ちゃんの体重測定

12:00

昼食（病院でのランチ）  
授乳指導等

13:30

育児相談  
授乳指導等

15:00

利用料の支払い後帰宅



### 《 宿泊型（1泊2日）の例 》

11:00

来院  
赤ちゃんの体重  
測定

12:00

昼食  
授乳指導

13:30

育児相談  
授乳指導

16:00

乳房ケア  
ママの  
体調確認

18:00

夕食、入浴、  
沐浴の練習

20:00

育児相談、  
授乳指導

翌 7:00

朝食

10:00

利用料の  
支払い後帰宅



お子さんが1歳6か月までの間は、  
最大 **5回**（宿泊型は2回まで）利用することができます。

## 利用回数・料金

種類	場所 / 時間	利用料金(税込)
①訪問型	自宅に助産師が訪問 / 1~2時間程度	1回 600円 ※交通費別途 1,000円
②通所ショート型	医療機関または助産院 / 1~2時間程度	1回 600円
③通所ロング型	医療機関 / 4~5時間程度	1回 1,000円 ※食事代別途
④宿泊型	医療機関 / 宿泊	1泊 2,500円 ※食事代別途

※多胎の場合は、お子さんの人数×5回が利用できます。

※利用される場合は、妊婦健診後期受診券交付時にお渡しする「産後ケア事業利用証」をお持ちの上、事業者へ直接連絡してください。

## 利用できる事業者一覧

事業者名	住所・電話・利用日時など	訪問	ショート	ロング	宿泊
①出張おっぱいマッサージ まつざき助産院	電話 080-1890-6285 日時 月~金 9:00~16:00 ※時間外・休日は要相談 ▼Facebook 	●			
②おぎた助産院	住所 北見市緑ヶ丘2丁目4-2 電話 (0157)22-7239 日時 火・木 午前中のみ ▼地図 		●		
③母乳育児相談室ゆりかご	住所 北見市美山町南7丁目4-83 電話 090-7513-8253 日時 月~土 9:00~17:30 ※時間外・休日は要相談 ▼地図 		●		
④かみかわ助産院	住所 北見市中央三輪6丁目434-22 電話 090-1642-1801 日時 月・火・金・土・日 10:00~17:00 ▼地図 		●		
⑤北見赤十字病院 (産婦人科外来)	住所 北見市北6条東2丁目1番地 電話 (0157)24-3115 (代表) ※電話受付時間：平日 14~16時 日時 月・水・金 14:00・14:30・15:00 ▼HP 		●		
⑥中村記念愛成病院	住所 北見市高栄東町4丁目20番1号 電話 (0157)24-8131 (代表) ※電話受付時間：平日 10~16時 日時 曜日・時間は要相談 ※宿泊型の利用は生後3か月頃まで ▼HP 		●	●	●

産後ケア事業の利用証は妊婦健診後期受診券交付の際に申請書を記入いただき、窓口で交付いたします。

< お問い合わせ先 >

訓子府町 福祉保健課健康増進係：☎(0157)47-5555